

NOUS CONTACTER

On peut retenir :

On estime que la population consomme en moyenne 15 grammes de fibres par jour alors qu'un apport d'au moins 30 g de fibres par jour est recommandé.

Cet apport est facilement atteint si l'on consomme :

- des légumes verts à chaque repas
- des féculents à chaque repas
- 2 à 3 fruits par jour.

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par :
L'équipe des diététiciennes de KerDiab.



LES FIBRES

Pourquoi en consommer ?



A) Pourquoi consommer des fibres ?

Les fibres sont des substances qui ne se digèrent pas. Elles permettent de ralentir la digestion et par conséquent l'absorption des nutriments dont le glucose.

L'arrivée du glucose dans le sang se fait donc plus progressivement. Ceci permet de limiter l'hyperglycémie post-prandiale.

Ce phénomène est amplifié par la consommation d'un repas mixte (contenant des protéines, des lipides, des glucides et des fibres).



De plus les fibres ont un rôle important dans le transit intestinal car elles augmentent le volume des selles et permettent de former un gel visqueux favorisant ainsi le glissement des résidus.

B) Définition :

Les fibres alimentaires sont des substances d'origine végétale qui ne se digèrent pas, qui ne sont pas transformées par les enzymes de la digestion.

Il existe 2 types de fibres :

- les fibres solubles
- les fibres insolubles

a) Les fibres solubles :

Les fibres solubles forment un gel visqueux au contact de l'eau, favorisant le glissement des résidus

b) Les fibres insolubles :

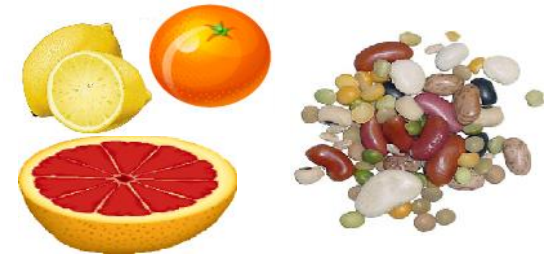
Les fibres insolubles présentent la particularité de fixer l'eau et ont donc un pouvoir de gonflement élevé. En augmentant ainsi le volume des selles, elles permettent d'accélérer le transit en stimulant le péristaltisme de la paroi intestinale.

C) Les sources de fibres :

On les trouve exclusivement dans les aliments végétaux : les légumes verts, les fruits, les céréales (féculents, pain...) surtout si elles sont complètes

a) Sources de fibres solubles :

Se sont les pectines, les gommes et les mucilages. On les retrouve dans le son d'avoine, les légumineuses et les agrumes.



b) Sources de fibres insolubles :

Se sont les celluloses, les hémicellulose, la lignine. On les retrouve dans le son de blé, les fruits, les légumes, le pain et les céréales.

